

健康づくり貸出媒体一覧

(令和7年4月現在)

栄養・食生活・歯	… p2～27
たばこ・アルコール	… p28～31
こころ	… p32～33
運動・フレイル予防	… p34～36
がん予防	… p37～39

【 留意事項 】

- 貸出は、無料です。
- 本一覧は、雲南保健所のホームページでもご覧いただけます。
島根県ホームページ>組織別情報>健康福祉部
>雲南保健所>雲南圏域健康長寿しまね推進事業>健康づくり支援情報
- 貸出・返却は、原則保健所まで来ていただくようお願いします。
ただし、場合によっては市町を介した方法も検討可能ですので、
まずは、ご相談ください

★媒体の貸し出しを希望される場合は下記にご連絡ください。

【 連絡先 】

島根県雲南保健所 健康増進課
TEL：0854-42-9642



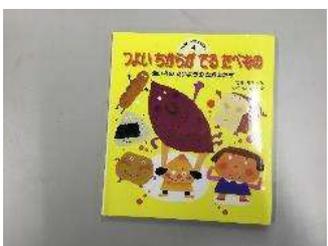
【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■エプロンシアター 等				
1	何でも食べる元気なまあちゃん		<p>食べ物を赤、緑、黄色、白に色分けして、食べ物に対する興味を育てます。食べた食品が身体の中をどう通っていくか、どう吸収されるのかをわかりやすいストーリーにしたおはなしエプロンです。</p>	1
2	お菓しのほしのくいしんぼう		<p>3時になると、ケーキ、ドーナツとおやつをどんどん食べていきますが、最後にはちゃんと歯磨きもするというお話です。</p>	1
3	グリーンマントのピーマンマン		<p>子ども達に嫌われもののピーマンはいつもシクシク。そこへ、好き嫌いする子が大好きなバイキンがやってきて…。ピーマンマンが登場し、やっつけるといのお話です。</p>	1
4	やさいのパーティー		<p>野菜畑のやさいの国ではキャベツ王子とトマト姫を中心に、楽しいパーティーが開かれます。そんな中に、魔法使いのマヨネーズさんが・・・。</p>	1
5	味覚を育てる (味覚/歯と口の衛生)		<p>長い舌がペロン！甘い、苦いなど味の種類やしぐみ、表情も変えられます。口の中の様子もあるので、口の中の指導にも役立つ内容です。</p>	1
6	わらってよカバのはいしゃさん		<p>虫歯になってしまったカバの歯医者さんは、虫歯を治しにワニの歯医者さんを訪ねますが…。歯科指導にぴったりのエプロンシアターです。</p>	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
7	ねずみのはみがき		<p>おやつのと、ちっとも歯みがきしないので歯が抜けてしまったねずみさん。 「しっかり歯をみがこうね」</p>	1
8	はらぺこかいじゅう		<p>アイスも飛行機も何でも食べてしまう、はらぺこかいじゅうくん。とうとうお腹が痛くなってしまいます。さっそくお医者さんに治してもらいましょう。</p>	1
9	はみがきブラッシー		<p>バイキン達がドクタームーシバに変身して、「歯みがきしないで遊ぼう」と誘います。そこにはみがきブラッシーが登場して、「アワアワビーム」でバイキン達をやっつけます。</p>	1
10	楽しく食べよう！もぐもぐゴックン食育パペット		<p>口が開くので、咀嚼や健康指導にぴったりです。4種類のうんちのぬいぐるみがついています。</p>	1
11	歯みがき大すきロンタクくん（歯科指導用パペット）		<p>「食べたら口が汚れ、歯みがきすると汚れが取れる」ことを遊びながら学ぶことができます。目やお菓子の種類を変えることで楽しめます。</p>	1
12	シール絵本 「えらんでたべてげんきなからだ」		<p>とりはずし自由のシールで繰り返し遊べます。「4つのおさら」「たべもののくに・食育ランド」「うんちがでたよ」の3画面。</p>	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
13	元氣をつくる食育絵本(1)		<p>『たべるのだいすき! -みんなげんき-』 食事が人間の元氣をつくることを楽しく語りかけます。食べ物を4つの色のグループに分け、その種類や生まれるまでの様子を紹介。4つのげんきグッズも紹介しますよ!</p>	1
14	元氣をつくる食育絵本(2)		<p>『しょうぶなからだをつくるたべもの-あかのえいようのなかまたち-』 牛・豚・鶏の肉や、魚、豆など、体の血や肉をつくる食べ物を紹介。牧場の様子や、魚の種類、栄養満点の豆料理も楽しく伝えます。あかのげんきグッズがあかのくにへご案内!</p>	1
15	元氣をつくる食育絵本(3)		<p>『びょうきからまもってくれるたべもの-みどりのえいようのなかまたち-』 野菜や果物、海藻など、体調を整える食べ物を紹介。“旬”の感覚を大切に、季節を追って、食べ物の成り立ちを楽しく伝えます。みどりのげんきグッズがみどりのくにへご案内!</p>	1
16	元氣をつくる食育絵本(4)		<p>『つよいちからがでるたべもの-きいろのえいようのなかまたち-』 お米やパンって、どうやってできるの? エネルギーのもとをつくる主食にもなる食べ物を紹介。ほかに、麺類、いも類など。きいろのげんきグッズがきいろのくにへご案内!</p>	1
17	元氣をつくる食育絵本(5)		<p>『おいしいあじのおてつだい-しろのえいようのなかまたち-』 味のハーモニーをつくりだす、だし汁やスープのうま味と、塩、こしょう、しょう油などの調味料について楽しく伝えます。しろのげんきグッズがしろのくにへご案内!</p>	1
18	やさしい体の絵本(1)		<p>『からだのなかはどうなってるの?』 運動できたり、体が温かかったり、お腹が空いたりするのはなぜかな?各部分の名称からはじまり、からだのなかについて、楽しいイラストで説明します。</p>	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
19	やさしい体の絵本 (2)		<p>『うんちは どうして できるの?』 お弁当を食べました。このお弁当、お腹の中でどうなっちゃうの?内蔵の名称とそのはたらきを紹介し、うんちになって出てくるまでを追います。丈夫なお腹をつくるためのアドバイスつき。</p>	1
20	やさしい体の絵本 (3)		<p>『ほねは どうして かたいの?』 どうして体は伸びたり、曲がったりするのかな?その秘密は骨にあります。骨の各部の名称や役目を解説するとともに、丈夫な骨をつくる食べ物や、動物の骨の形を紹介。</p>	1
21	やさしい体の絵本 (4)		<p>『むしはば どうして できるの?』 歯ってどうやって生えるの?抜けちゃったらどうなるの?虫歯になる理由と防ぐ方法、そのしくみと、それぞれの名称を解説します。ゆかいな動物の歯の形も紹介。</p>	1
22	やさしい体の絵本 (5)		<p>『ちは どうして ながれてるの?』 体の中から、どきんどきんという音が聞こえてくるよ。何の音だろう?心臓と血の大切な役割、血液中の組織の名称と役目について、わかりやすく解説します。</p>	1
23	食育プログラム		<p>幼児から大学生まで、料理選択型食教育実践をプログラムに投入。食育指導の参考にできる、テキストやアンケートも収録されてます。(指導者向き)</p>	1
24	箸の絵本		<p>いろいろな箸の種類、箸にまつわる文化、作法を紹介。手作り箸の作り方も掲載されています。</p>	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
25	元気を作る食育かるた		4つのグループに分けた食べ物の種類や特徴を、楽しくかるたで紹介します。	2
26	子どものための食育かるた		楽しく食育の知識が身につく、かるたです。読み札に簡単な説明がついているので、知識も学べます。	2
27	動物たちのよい歯甲子園		様々な動物の歯の特徴を取り上げ、そこから見えてくるモノは……。DVD付き。	1
28	あの人の口におったのはなぜ？		小学5年生のサキちゃんは、電車で隣に座った若い女性の口臭にビックリ! 「原因はどうやらお口の病気かもしれない」と突きとめたところから、サキちゃんの「歯周病調査」が始まります。歯科医師・西先生からは、会うたびに歯周病にまつわるアツと驚く事実を教わって……。 「歯周病はお年寄りの病気?」「どんな状態になるの?」「予防できるの?」など。次から次へと疑問が湧き出る好奇心いっぱいのサキちゃんと一緒に、歯周病とその予防方法がわかりやすく学べる一冊です。	1
29	歯みがきをしているのにむし歯になるのはなぜ？		『あの人の口におったのはなぜ? 世界一やさしい歯周病予防の本』の続編。小学6年生になったサキちゃんのクラスメイト、ソウタがこの物語の主人公です。ソウタはむし歯がでやすく、銀歯がコンプレックス。むし歯がこれ以上できないようにと給食の後も歯を磨いているのですが、ある日ショッキングな出来事が!	1
30	たべるとたのしい! (1)		『まいにちつかう はしってすごい!』 きちんとはしを持っていますか? はしは、いろいろなことができるんです。 「はしお」と「はしこ」と一緒にやってみましょう。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
31	たべるってたのしい! (2)		<p>『げんきいっぱい あさごはんのじゅつ』 立派な忍者になるため、「えいようのまき」と共に秘伝の朝ごはん探しへ…。忍者と一緒に朝ごはんづくりの旅へ出かけよう!</p>	1
32	たべるってたのしい! (3)		<p>『すききらいなんて だいきらい』 食べることが大好きな子どもを育てる食育絵本。「好ききらいランキングなんて世界からなくなればいいのに」ピーマンくんと仲間たちが食べてもらうために考えた作戦とは?</p>	1
33	生きる力を育む食育紙芝居 (1)		<p>『きこえたね! いただきます (感謝・マナー・楽しく食べる)』 「どうして食べる前には『いただきます』っていうんだろう?」。レストランにやってきたなっちゃんは不思議そうです。そこへ、なっちゃんの『いただきます』を聞いたコックさんがニコニコしてやってきました。</p>	1
34	生きる力を育む食育紙芝居 (2)		<p>『おふくちゃんのおいしいごはん (クッキング指導)』 ご飯を炊くのがじょうずなおふくちゃん。ある日、3つ目オバクに変身したたぬきの子もたちが、森へおふくちゃんを連れていきました。たぬきの子もたちは、いっしょにおいしいカレーを食べるためのご飯を炊いてほしかったのです。</p>	1
35	生きる力を育む食育紙芝居 (3)		<p>『おやおや もったいない! (残さず食べる・食べ物の育ちを知る)』 ライオンのおうさまは、家来にいつもたくさんの料理を注文します。そして少しずつ食べては「おなかいっぱい!」と残してしまいます。ある日、いつものように残していると、「もう食べるものがありません」と家来が悲しそうにいました。</p>	1
36	生きる力を育む食育紙芝居 (4)		<p>『はなたろうとあかべい (選食力・好き嫌い)』 赤い食べ物ばかり食べる赤おにのあかべえ。この日も、あかべえに赤い食べ物を取られてしまい、村の人は困っていました。そこで、村に住むはなたろうがあかべえとすもうで勝負をすることになり……。</p>	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
37	生きる力を育む食育紙芝居(5)		<p>『おいしいランドのたんけんたい (味覚を育てる)』 なおくと飼い猫のフウタは、大の仲良し。甘いものばかりが大好きなおくんに、フウタが「おいしいランドへ探検に連れて行ってあげる!」と魔法をかけました。すると……。</p>	1
38	生きる力を育む食育紙芝居2(1)		<p>『ありがとう! はやね はやおき あさごはんマン (食と健康)』 いつも元気なおうさまの正体は「はやね はやおき あさごはんマン」! 今日元気が出なくて困っている人のもとへひとつとび! どうしておうさまはそんなに元気なのでしょう。元気の秘けつを教えます。</p>	1
39	生きる力を育む食育紙芝居2(2)		<p>『いっしょがいいね (食と人間関係)』 宇宙人のポボルの食事は、小さなつぶを食べるだけ。元気になるつぶ、大きくなるためのつぶ、おなかいっぱいになるつぶを寝っ転がりながらひとりで食べて、おしまいです。ある日、クマの家族と出会ったポボルは、食事の準備をお願いされて……</p>	1
40	生きる力を育む食育紙芝居2(3)		<p>『おはしのはーちゃんとしーちゃん (食の文化)』 おはしのはーちゃんとしーちゃんは、とても仲良し。いつも一緒に食べ物を選んでいきます。今日も仲良く食べ物を選んでみると、コロコロと転がってはいーちゃんがいなくなってしまいました。はーちゃんはどこへ行ってしまったのでしょうか。</p>	1
41	生きる力を育む食育紙芝居2(4)		<p>『ひみつの あかい ジュース (いのちの育ちと食)』 おじいちゃんの家にあそびに来たけんとみくは、畑で水やりのおてつたいをすることにしました。採れたてのトマトを、おいしそうに食べるけんを見て、トマトがきらいなみくは悲しい気持ちになりました。そこへおばあちゃんが、おいしそうなお汁を持ってきてくれて……。</p>	1
42	生きる力を育む食育紙芝居2(5)		<p>『ころり おにぎり できあがり (料理と食)』 まあくんは、お父さんとお母さんと一緒に、初めておにぎりを作ります。どんな形にしようかな? どうやって握るのかな? 具は何にしようかな? さてさて、まあくんのおにぎりは、どんなおにぎりになるのでしょうか。</p>	1

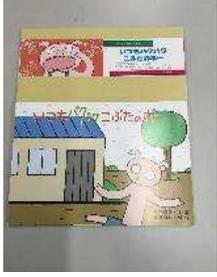
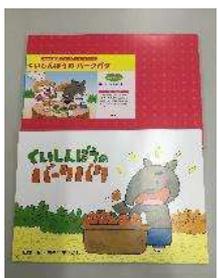
【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
43	やさいなんてだいきらい		<p>野菜嫌いのケンちゃんは、ある日風邪をひいて怖い夢を見る。追いかけられたケンちゃんを助けてくれたのは、野菜や牛乳たちだった。</p>	1
44	にんじん だいすき		<p>発表会に出場したニンジンちゃん。緊張してしまったニンジンちゃんのピンチを救うにんじん忍者。にんじん忍者のおかげで、ニンジンちゃんの素晴らしいさをみんなが知っていく。</p>	1
45	ピーまん だいすき		<p>子ども達に嫌われがちなピーマン君。辛くて嫌われそうな、とうがらしお兄ちゃんがいろいろな料理で人気者になっていることを知って、ピーマン君の自信を取り戻す。</p>	1
46	ピーマンのふしぎ (食育クイズ紙芝居)		<p>ピーマンの種類や産地、栄養素など、クイズ形式でピーマンの秘密がわかります。 クイズの一例：ピーマンが生まれた国は？</p>	1
47	トマトのふしぎ (食育クイズ紙芝居)		<p>トマトの旬、産地、栄養素など、クイズ形式でトマトの秘密がわかります。 クイズの一例：トマトには、赤系とピンク系があるってほんと？</p>	1
48	にんじんのふしぎ (食育クイズ紙芝居)		<p>にんじんの旬、産地、栄養素など、クイズ形式でにんじんの秘密がわかります。 クイズの一例：にんじんの旬はいつ？</p>	1

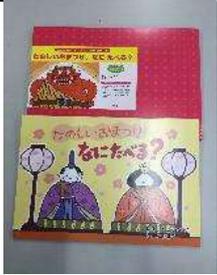
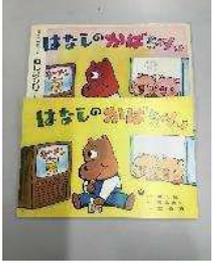
【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
49	たべるこ そだつこ げんきなこ 1		<p>『たべものランドのおまつりだ！(食べ物のお働き)』 いろいろな食べ物に出会った、サキちゃんは、食べ物が自分の体をつくり、日々の元気を支えてくれることを知ります。</p>	1
50	たべるこ そだつこ げんきなこ 2		<p>『あさごはんでもりもりげんき(朝ご飯の大切さ)』 今日は楽しい遠足です。でもカバくんは寝坊して朝ご飯を食べずに出かけ、歩けなくなってしまいます。</p>	1
51	たべるこ そだつこ げんきなこ 3		<p>『きんぴらたろう(良く噛んで味わう)』 鬼退治に出かけた太郎は、「奥歯を噛みしめれば力がグッとわいていく」というおばあちゃんの言葉を思い出し・・・。</p>	1
52	たべるこ そだつこ げんきなこ 4		<p>『おひめさまのカレーライス(好き嫌い)』 ピーマンが大嫌いだったお姫様。コックさんからピーマンカレーを作ってもらい食べる事が出来ました。</p>	1
53	たべるこ そだつこ げんきなこ 5		<p>『がいこつめがね(丈夫な骨を作る)』 メガネをかけるとビックリ！体の中の骨が透けて見えるよ。君も見てみる？</p>	1
54	たべるこ そだつこ げんきなこ 6		<p>『ジュンペイのウンチ(うんちのはなし)』 ウンチが出ないジュンペイ君。何でも食べて運動して…。カタツムリのデカみだいにうまくいくかな？</p>	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
55	四季の行事シリーズ むしば 1		『みてみて ぼくのは（歯ってなあに？）』 もし歯がなかったどうなるの？何でも食べて、モグモグ噛んで、丈夫な歯を作ろう。	1
56	四季の行事シリーズ むしば 2		『はいしゃさんなんかへっちゃらだい（歯医者さんに行こう！）』 いつも強そうなオオカミもむし歯になると痛くて…でも怖くて…。勇気を出して、歯医者さんに行こう！	1
57	四季の行事シリーズ むしば 3		『いつもパクパクこぶたのポー（どうしてむし歯になるの？）』 いくら好きだからって、ダラダラ食べてるとむし歯になっちゃうよ！	1
58	四季の行事シリーズ むしば 4		『むしばきんがねらってる（どうしてむし歯になるの？）』 歯磨きしないで寝ると、口の中のむし菌が大喜び！元気に穴掘りし始めました。どうする？	1
59	四季の行事シリーズ むしば 5		『は、にげちゃった！（歯磨きをしよう！）』 みんなで仲良くおやつを食べて、歯磨きをしないでお昼寝しちゃったら、歯が逃げちゃった！	1
60	みんなでたべるとおいしいね！1		『くいしんぼうのパークパク』 「食べた物がみんなの体や心になるんだね」ということが伝わる話。栄養素などがまだ分からない子どもたちにも、「食べた物で体ができている」ということを知らせることができる。	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
61	みんなでたべるとおいしいね！2		<p>『ゆっくり よくかみ おおかみくん』 噛むことの大切さがわかる話。身近な園での生活が描かれているので、いつもの食事の時間を思い出しながら話すことができる。</p>	1
62	みんなでたべるとおいしいね！3		<p>『これなあに?』 私たちが食べている物はどこから来たのかを知ることができる話。食べ物について、子どもたちの不思議に思う気持ちが楽しく描かれている。最後の場面で主人公が「これなあに?と聞いているのは、ウイナー・ソーセージ、ギョウザにコロケ。何が入っているかを一緒に考えたり、クッキング保育に繋げても楽しい。</p>	1
63	みんなでたべるとおいしいね！4		<p>『たのしいおまつりなにたべる?』 季節や地域の「食」を見つける話。穴が開いている場面があるしかけ紙芝居。少しずつずらして他の絵を見せたり、クイズをしたり。春夏秋冬の代表的な行事が取り上げられているため、1年中使用できる。</p>	1
64	みんなでたべるとおいしいね！5		<p>『ごはんでげんき げんき ぴん』 みんなで食べることの楽しさを知らせるだけでなく、便利になった時代ではわからない、昔はどんな風に食事が作られていたのかなどに興味を持つことが出来るようになっている。</p>	1
65	むし歯シリーズ リス先生は歯医者さん		<p>森のリス先生は歯医者さん。毎日森の動物たちが治療にやってくるので大忙し。ある日、急に誰も来なくなって不思議に思ったリス先生が外に出ると・・・。</p>	1
66	むし歯シリーズ 歯なしのかばちゃん		<p>かばちゃんはテレビが大好き。CMのラーメンやコーラも見て食べてしまいます。きちんと食事をしない毎日を過ごしているうちに・・・。</p>	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
67	しつけかみしばい ひとりでしたー！ 1		「でたでた なあんだ？」（トイレのはなし） おしりのもそもそ・・・さあ、パンツをぬいで、トイレに走っていかなくちゃ！	1
68	しつけかみしばい ひとりでしたー！ 2		「かたづけたろう」（お片付けのはなし） 部屋を散らかし放題で、お道具やおもちゃを泣かせる子どもは、かたづけたろうが許さないぞ！	1
69	しつけかみしばい ひとりでしたー！ 3		「おはよう おひさま」（あいさつのはなし） あさいちばんに、起きたおひさま。「おはよう」ってあいさつをすると、起きてきたのは・・・	1
70	しつけかみしばい ひとりでしたー！ 4		「ぼくのようふく、どれかな？」（着替えのはなし） こうくんが、朝きがえようと思ったら・・・あれ、服が小さいぞ？やってきたのは、ねずみちゃん。一緒にきがえることになって・・・	1
71	しつけかみしばい ひとりでしたー！ 5		「はみがきごろうが しゅっしゅっ しゅっ！」（はみがきのはなし） まあくんがごはんをたべたあと、コップのれっしゅがやってきた！はぶらしをもって出発！	1
72	しつけかみしばい ひとりでしたー！ 6		「ボクは せっけんくん」（てあらいのはなし） ボクは、せっけんくん。つるつる気まぐれなボクだけど、みんなをピカピカ綺麗にするよ！	1

【栄養・食生活・歯1】 ※主に乳幼児・学童期向け

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
73	しつけかみしばい ひとりでできたー! 7		<p>「あそんで あげな-い!」(じゅんま んをまもるのはなし) 「おれさまが一番に乗るんだい!」お おかみのお-くんは公園で順番を守り ません。その時「こら-!」と怒りだ したのは・・・?</p>	1
74	しつけかみしばい ひとりでできたー! 8		<p>「チワちゃん ルルちゃん ごはんです よー!」(しょくじのはなし) チワちゃんとルルちゃん、ふたりの きょうだい仲良くごはんを食べま す。 チワちゃんはおねえちゃんのように上 手に食べられるかな?</p>	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■フードモデル 等				
75	ちっちゃいず食育ピラミッド版		ミニモデルを食事に展開しながら指導でき、食に対する興味をアップ。ちっちゃいから持ち運びも便利です。	1
76	セパレートサンプル		エビフライの衣をはずしたら？牛肉の脂を除いたら？栄養指導のアクセントに視覚的効果大。 ○アジ ○ショートケーキ ○ビーフカツ ○チキンカツ ○トンカツ ○豚ロース肉 ○牛サーロイン肉 ○牛サーロイン焼 ○鶏もも肉 ○えび天 ○エビフライ ○白身フライ	1
77	9種の野菜		緑黄色野菜120g、その他の野菜230g相当の野菜が視覚的にわかります。 ○ほうれん草 ○にんじん ○トマト ○ピーマン ○なす ○大根 ○きゅうり ○たまねぎ ○もやし	1
78	野菜の調理前後の変化モデル		野菜を多くとるための工夫として、調理によってどのように分量（見た目）が変化するかをあらわしたモデルです。以下の5種類があります。 ○ほうれん草セット ○キャベツセット ○ごぼうセット ○ピーマンセット ○にんじんセット ○きゅうりセット	1
79	総菜食品モデル		総菜でよく見かける料理です。栄養価計算のプレートがあるので、見た目でも確認することができます。 ○サンドウィッチ ○和風サラダ ○おでん ○ひじきの炒り煮 ○カツ丼 ○親子丼 ○ラーメン ○カレーライス ○にぎり寿司盛り合わせ	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
80	5種のおかず①		<p>栄養価計算のプレートがあるので、見ただ目で確認することができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○野菜サラダ ○オニオンスープ ○きんぴらごぼう ○かぼちゃの煮物 ○きゅうりの酢の物 	1
81	5種のおかず②		<p>栄養価計算のプレートがあるので、見ただ目で確認することができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○野菜の味噌汁 ○きゅうりとトマトの中華風サラダ ○ほうれん草の胡麻和え ○なすの煮浸し ○もやしとピーマンの炒め物 	1
82	一般的なアルコールモデル		<p>一般的な大きさのアルコールに含まれるエネルギーやアルコール量の指導に使えるフードモデルです。「節度ある適度な飲酒」である「1日あたり純アルコール量20g程度」がどれくらいかを指導するためにもお使いいただけます。</p>	1
83	塩分1gの食品漬物編		<p>食塩量約1gの漬物フードモデルです。漬物に含まれる食塩量の比較にご活用いただけます。</p>	1
84	塩分量に要注意(梅干し)		<p>漬物に含まれる食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。</p>	1
85	塩分量に要注意(インスタントラーメン)		<p>食品に含まれる食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。</p>	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
86	塩分量に要注意 (せんべい)		食品に含まれる食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。	1
87	塩分に要注意 (きつねうどん)		食品に含まれる食塩量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに塩が入っています。	1
88	脂質と塩分に要注意 (ウインナーソーティ)		ウインナーソーティに含まれる脂質と塩分を視覚的に確認できる教材です。	1
89	脂質と塩分に要注意 (カレーライス)		カレーライスに含まれる脂質と塩分を視覚的に確認できる教材です。	1
90	目で見てわかる シリーズ ～ラーメンのお汁を残すと・・・		ラーメンのお汁を残すとこれくらい塩分を控えることができます。	1
91	目で見てわかる シリーズ ～みそ汁の具の関係		野菜をたっぷり入れるとお汁を飲む量が減って減塩になります。	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
92	目で見てわかるシリーズ ～しょうゆの付け方		お刺身のしょうゆはこれくらいつけてね	1
93	見えない油に要注意！！ ～シュークリーム編		食品に含まれる油量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油が入っています。	1
94	見えない油に要注意！！ ～チョコレート編		食品に含まれる油量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油が入っています。	1
95	見えない油に要注意！！ ～ロールケーキ編		食品に含まれる油量を示せるフードモデルです。樹脂製のチューブに油が入っています。	1
■実物大カード 等				
96	5訂改訂版 そのまんま料理カード	以下の第1～3集のセット ※重複	実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。	1
97	第1集 手軽な食事編		実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
98	第2集 ちょっぴりごちそう編		<p>実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。</p>	1
99	第3集 幼児食編		<p>実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。</p>	1
100	食事バランスガイド編		<p>実物大の料理写真で迫力満点。主食、主菜、副菜、もう一品の4つの料理群から、選んで組み合わせるだけで、栄養バランスのとれた献立ができます。裏面には材料、作り方、エネルギー、塩分、調理方法、かみごたえなど、献立作成や調理に役立つ便利な情報がコンパクトに表示されています。ゲーム性もあり楽しい教材です。</p>	1
101	実物大そのまま 食材カード		<p>食材の分量がひと目でわかり、栄養(働き)、食材(食品)、料理(主食、主菜、副菜、もう一品)、食事(献立)のつながりがイメージできます。</p>	1
102	実物大そのまま お弁当料理カード		<p>主食3：主菜1：副菜2の表面積割合でしっかり詰めると、栄養バランスが理想的に。実物大でゲーム感覚で楽しめます。</p>	1
103	実物大そのまま 3皿でバイキングカード		<p>付属のランチョンマットを活用し、食器カードに料理カードを盛り合わせながらバランス献立を考えていきます。</p>	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
104	実物大 そのまんま 菓子・飲み物 カード		菓子・飲み物の摂取状況をチェックして過不足などの問題点を見つけたり、1日の望ましい食事の組み合わせ方を覚えたり、使い方は自由自在です。	1
105	実物大そのまんま料理カード 外食・中食+家庭の基本料理		外食・中食料理を選んで（カード裏面の「似たものメニュー」も参考にしながら）、エネルギー量や栄養バランス、野菜の量をチェックしたり、過不足など確認できます。また、料理は英語でも併記されていますので、活用の幅が広がります。	1
106	実物大そのまんま まるごと野菜 カード		だいこん、長ネギ、キャベツ、トマトなどおなじみの野菜4種類のカラー写真を「実物大に」「そのまんま」「まるごと」くり抜いた迫力満点のカード教材です。カード裏面には、それぞれの野菜の基本情報のほか食育に活用できる便利な情報を掲載。	1
107	マグネットクリップ		食材カードなどを挟んで使えるクリップです。また、貼った上から別のカードなど事務用クリップをつければ重ねて貼り付けられるたり、幅広く活用できます。	20
108	メタボ指導用 運動・食事選 択カード (カード式 22種類)		生活指導、運動、食事など「運動・食事選択カード」を使ってメタボ改善を具体化！減量を支援します。	1
■パネル・タペストリー				

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
109	食事バランスガイド (タペストリー) (120×95センチ)		1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいかを、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループで分け、料理や食品のイラストで示している「食事バランスガイド」の壁かけ用タペストリーです。	1
110	野菜を食べよう 野菜摂取 (タペストリー)		1日に必要な野菜の量がどれくらいかわかります。	1
111	野菜を食べよう 野菜加熱後+バランス (タペストリー)		野菜の加熱調理後の様子と食事のバランスについてわかります。	1
112	しまね版 あいうえお塩分表 [A1パネル]		塩分量の目安を五十音順で紹介しています。	1
113	歯磨きの奥義 ブラッシングの心得 (A1サイズ)		ブラッシングのポイントについて説明してあります。	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
119	血圧は健康のバロメーター [A1パネル]		血圧の仕組み、血圧の判定と分類、高血圧から起こりやすい病気、高血圧予防について説明したパネルです。	1
120	脳卒中予防 [A1パネル]		脳卒中予防のポイント、脳卒中の症状について説明したパネルです。	1
121	ムリなく始めよう！高血圧予防！① [A1パネル]		高血圧の診断基準や高血圧が引き起こす脳卒中について説明したパネルです。 ※「ムリなく始めよう！高血圧予防！2」とセットです。	1
122	ムリなく始めよう！高血圧予防！② [A1パネル]		高血圧予防について説明したパネルです。 ※「ムリなく始めよう！高血圧予防！1」とセットです。	1
123	高血圧予防・改善のための生活チェック		予防となるポイントについて説明してあります。	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
124	糖尿病予防 (A1サイズ)		糖尿病を予防する生活習慣のポイントについて説明してあります。	1
125	糖尿病ってなに? (A1サイズ)		糖尿病が起こる理由と合併症について説明してあります。	1
■弁当箱				
126	3・1・2弁当箱 法弁当箱 600ml		5つの簡単ルールを守るだけで、一人ひとりにあった「栄養バランス」と「エネルギーの適量」を大体満たすことができる、ユニークな弁当箱です。(主に女性向け)	1
127	3・1・2弁当箱 法弁当箱 900ml		5つの簡単ルールを守るだけで、一人ひとりにあった「栄養バランス」と「エネルギーの適量」を大体満たすことができる、ユニークな弁当箱です。(主に男性向け)	1

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■DVD				
128	メジャコンの3・1・2弁当箱法DVD		「3・1・2弁当箱法」のキャラクター「メジャコン」の日本語版・英語版・カラオケが入ったDVD。歌いながら弁当の詰め方を覚えることができます。	1
129	楽しく点検「食事バランスガイド」		「食事バランスガイド」を使って、自分の食事内容を点検してみましょう	1
130	サイレントキラー 高血圧の恐怖		高血圧の基本的な知識や予防方法について学ぶことができます	3
■健康日本21サポートアイテム				
131	体脂肪サンプル (2kg)		重量、色、触感など人間の体脂肪に準じたモデルを目の当たりにすることによって、過度の体脂肪の危険性や体脂肪率管理の重要性を認識できます。	1
132	体脂肪サンプル (3kg)		重量、色、触感など人間の体脂肪に準じたモデルを目の当たりにすることによって、過度の体脂肪の危険性や体脂肪率管理の重要性を認識できます。	1

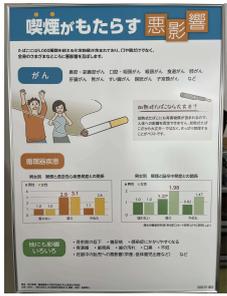
【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
133	病変血管サンプル (正常血管、異常血管)		血管のトラブルの説明ができるイメージモデルです。	1
134	骨粗鬆症指導用イメージモデル (正常骨断面、異常骨断面)		骨粗鬆症による骨の変化が説明できません。誰が見てもわかりやすいイメージモデルです。	1
135	塩分測定機		デジタルの塩分計です。	新6 旧6
136	精度計		屈折率の変化を反射率として測定し、糖度を算出して直示する携帯用測定器です。濃度の値はBrix%、100g当たりの熱量 (KJ、Cal)、100g当たりの糖分 (g) を選択して表示できます。	2
■ 歯科媒体				
137	義歯・舌用ブラシ		義歯や舌用の歯ブラシです。	4

【栄養・食生活・歯2】 ※主に模型・モデル、啓発パネル、測定器等

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
138	手かがみ（卓上）		丸い手鏡×5個 自立式手鏡×15個	20
139	健康な歯模型		大3個、小1個	4
140	歯ブラシ模型		口と歯の構造に関する子供の学習等を支援するため、No.124の「健康な歯模型」と共に使用する歯ブラシ模型（大）です。	2
■衛生教育				
141	手洗いチェッカー		あなたの手洗い、正しいですか？ 上手に手洗いができているか、簡単にチェックできます	1

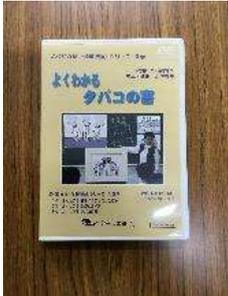
【たばこ・アルコール】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■パネル				
1	喫煙がもたらす悪影響 [A 1 パネル]		喫煙がもたらす悪影響を説明したパネルです。	1
2	ニコチン依存症を乗り越える！ [A 1 パネル]		ニコチン依存症を乗り越えるための対処法について説明したパネルです。	1
3	あなたが「がん」になったら悲しむ人がいます。だから今こそ！ 卒煙		たばこのリスクを説明したパネルです。	1
4	コントロールできない受動喫煙 [A 1 パネル]		受動喫煙の影響について説明したパネルです。	1
5	非喫煙者と喫煙者の比較 [A 1 パネル]		非喫煙者と喫煙者の歯、歯ぐき、舌の比較写真。	1

【たばこ・アルコール】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
6	それでも貴方はたばこを吸いますか？ [B1・A1]		双子の姉妹で、喫煙と非喫煙で40歳になった時の顔をメイクでシュミレーションした顔	B1×1 A1×2
7	適正飲酒① ～ちょうど酔 (良)いお酒で 健康長寿 [A1パネル]		適正飲酒7か条、適正飲酒量について説明したパネルです。 ※適正飲酒②とセットです	1
8	適正飲酒② ～適正飲酒7か 条やまたのおろ ち [A1パネル]		適正飲酒7か条について説明したパネルです。 ※適正飲酒①とセットです	1
9	飲酒量を減らす コツ [A1パネル]		適度な飲酒のために、日ごろからできる工夫点を示しています。	1
10	1日の適量アル コール [A2パネル]		1日の適量純アルコール量について、実際の目安となる飲み物の量で説明しています。	1

【たばこ・アルコール】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
11	ママお願い！吸わないで		喫煙が妊娠中の女性に及ぼす害について説明しています。	1
12	タール量モデル +汚れた肺		1日20本のたばこで1年間で吸い込むタール量とタールで汚れた肺のモデル。	1
13	1年分のタールサンプル		1日半箱吸う喫煙者の肺が、1年の間に肺に、取り込む発ガン性物質の量	1
14	わたしたちのからだと健康 飲酒・喫煙と健康		アルコールの作用と依存症、イッキ飲み の危険性、そしてたばこに含まれる有害物質が健康に与える影響、受動喫煙の害、健康増進法をはじめとする喫煙への社会的な取組などについて説明します。 (39分) (少年写真新聞社)	1
15	よくわかるたばこの害		小学校中・高学年用、たばこを吸うとどうなるのかについて説明しています。 (12分) (アー二出版)	1

【たばこ・アルコール】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
16	今から始める喫煙防止教育		Part1小1,2年生用(6分)、Part2小3,4年生用(10分)、Part3小5,6年生用(12分)、Part4中高生用(14分)、Part5一般・大学生用(17分)、(日本循環器学会発行)	2
17	お酒を飲む喜びをいつまでも		飲酒習慣のチェックや「適正飲酒」に関する基礎知識のほか、飲酒にまつわるさまざまな情報を分かりやすく紹介しています。	1
18	禁煙教育用資料		クイズ形式で、「たばこの害」「受動喫煙の害」「未成年者の喫煙禁止」についてまとめたパワーポイントです(保健所作成)	1
■禁煙ツール				
19	禁煙チャレンジ60		2カ月間毎日禁煙をチェックできるツールです	1

【こころ】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■タペストリー				
1	心の健康タペストリー（3種類） ①ストレスとは？うつ病とは？ ②あなたは大丈夫？うちのサインに気付こう ③うつ病への対応～自分ができること		うつ病、自死の実態、ストレスチェックなどの啓発用タペストリーです。	1
2	パパ、眠れてる？		うつ病を中心とした啓発用パネルです。	1
3	認知症を予防しましょう [A1パネル]		認知症の予防等について説明したパネルです。	1
4	工夫しようストレスへの対応 [A1パネル]		ストレスを上手にコントロールする方法について説明したパネルです。	1
5	あなどれないストレス [A1パネル]		ストレスとは何かを知り、その対処法を身につけることが大切であることを説明したパネルです。	1
6	見逃さないで！うつ病のサイン [A1パネル]		うつ病を疑うサインについて説明したパネルです。	1

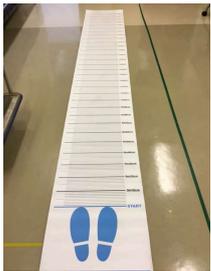
【こころ】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
7	うつを防ぐ生活習慣 [A1パネル]		うつを防ぐ生活習慣について説明したパネルです。	1
8	快適な睡眠のために [A1パネル]		睡眠の質を上げるための睡眠法について説明したパネルです。	1

【 運動・フレイル予防 】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■パネル				
1	健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動！① [A1パネル]		島根県民の運動習慣の状況や体を動かすことで得られる効果について説明したパネルです。 ※健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動②とセットです	2
2	健康づくりの1歩！元気に動いて、しっかり運動！② [A1パネル]		隙間時間でできる筋トレについて説明したパネルです。 ※健康づくりの第1歩！元気に動いて、しっかり運動！①とセットです。	2
3	フレイル予防①		フレイルについての説明、チェックリストが記載されたパネルです。 ※フレイル予防②とセットです	1
4	フレイル予防②		フレイル予防のポイントについて説明したパネルです。 ※フレイル予防①とセットです	1

【 運動・フレイル予防 】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■体力測定機器等				
5	電子血圧計		腕を通すだけのアームイン血圧計。薄手のシャツならそのまま計測可能。大きな文字で表示するため見やすいです。	1
6	体脂肪計		手で測るから簡単。BMIと体脂肪率で正確な肥満タイプを測定。基礎代謝量をもとに運動と食事のバランスの目安を確認してください。	1
7	デジタル長座位体前屈測定器		大きく見やすいデジタル表示採用。床面との摩擦が少なくスムーズな測定が可能。	1
8	デジタル握力計		左右交互に計4回の測定終了後、左右各最大値の平均値をデジタル表示します。オートパワーオフ機能：終測定終了後約1分。	1
9	デジタル背筋力計		ほとんど全身の筋力が関わっている背筋力測定は、全身の筋力を見る尺度と考えられています。強化プラスチックの使用により、軽量でコンパクトです。	1
10	2ステップテスト用マット		歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価する「2ステップテスト」を行うためのマットです。ビニールでできたマットに1cmづつの目盛をプリントしています。滑らず安全に、そして簡単に2ステップテストを実施することができます。	1

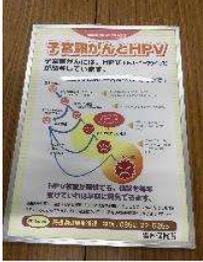
【 運動・フレイル予防 】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
11	立ち上がりテスト用ボックス		<p>片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がるかによってロコモ度を判定する「立ち上がりテスト」を行うための台です。10cm、20cm、30cm、40cmと4つの高さの台があります。</p>	各1
87				
12	ソフティボール90		<p>スポンジに特製樹脂コーティングを施したノーバンクボールです。ソフトで軽く、弾みもよく、優れた復元力を持った丈夫なボールです。握って握力を強化したり、手で持ち上げて上体の運動に用いたりとその活用の仕方は、使う人次第でどんどん広がります。</p>	1
13	ラジオ体操第1、第2体操		<p>誰でも気軽に実践できる運動として現在も多くの方に親しまれているラジオ体操。 全身の動きは、200個あまりの骨と骨の繋がり、650個の筋肉の結びつきによって生じています。 ラジオ体操を行うことで、関節の柔軟性、筋肉の血行促進などの効果を得ることができ、動きを滑らかにしていく効果があります。</p>	1
14	美しく若々しく、家庭でできるアンチエイジング		<p>日本人の「見た目」は、どんどん若返っています。健康であることにとどまらず、いつまでも若々しくいられるよう、積極的にアンチエイジングに取り組む人々が増えています。 5年後、10年後の自分自身のために、いまできることをする。そして、素敵に年齢を重ねていく。身近なものとなったアンチエイジングについてのDVDです。</p>	1

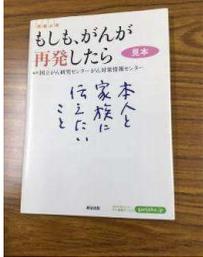
【 がん予防 】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■モデル				
1	乳がんモデル		<p>乳がんの有無を知るには、まず手で触れ、目でよく見ることです。皮膚の下に“しこり”を感じたり、皮膚の色や凹凸に ささやかな変化が見られるなど、自分で日頃欠かさず乳房に ていねいに触れてみる自己検診が大切です。このモデルはしこり等がわかるものになっています。</p>	4
■パネル				
2	知っているようで知らないがんの事実 (A1サイズ)		<p>がんの事実について数字（データ）でまとめてあります。</p>	1
3	がん予防の8ヶ条 (A1サイズ)		<p>食生活を中心にがんを予防するためポイントが説明してあります。</p>	1
4	がんを早期に発見する切り札は「がん検診」です (A2サイズ)		<p>がんの成り立ち、進行について</p>	1
5	乳がん検診を受けよう (A1サイズ)		<p>受診勧奨、自己触診の方法、要精密検査について</p>	1
6	乳がんの自己触診をしましょう (A2サイズ)		<p>自己触診の方法について</p>	1

【 がん予防 】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
7	子宮頸がんとHPV (A2サイズ)		子宮頸がんとHPVとの関係について (図解)	1
8	がん発生の原因[B1]		がんの原因となり得る物質についての説明をしたパネルです。	1
9	がんを予防しましょう ～がんを予防する生活習慣～		がん予防指針に沿って、現在分かっているがんを予防する生活習慣のポイントを示します	1
10	乳がんを早期発見、早期治療しましょう ～自己触診が早期発見のカギ～		乳がんの理解と、早期発見こそが最善策であることを解説し、具体的な自己触診法を示します	2
11	中岡みすえの検診行って元気いただきます！		女性の健康支援対策事業BSS特別番組	2
12	(New)ストップ ザ・がん ～島根のがん対策の今、そして明日～		島根県が作成した、がん検診啓発用DVDです	2

【 がん予防 】

	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
13	乳がんを早期発見するために		短編完結なドラマ構成により、マンモグラフィ検査が体験できるDVDです	1
14	マンモグラフィ検診によろそ!		マンモグラフィ検査の不安を払拭し、正しい知識を持ってもらえるDVDです	1
15	乳がん自己検診のすすめ		自己触診の実際をみることによって、「自己検診は難しくない」と実感してもらえるDVDです	1
16	もしも、がんが再発したら		再発に直面された方に信頼できる分かりやすい情報を提供します	1